



শীতে ত্বক পরিচর্যা

শীত পড়তে শুরু করেছে। এ সময় ত্বকে দেখা দেয় নানা সমস্যা। ত্বক রক্ষা হয়ে যায়, শুষ্ক ভাব দেখা দেয়, চোঁট ফেটে যায়।

মনে রাখবেন, সৌন্দর্য পরিস্ফুটনের প্রধান মাধ্যম হচ্ছে ত্বক। তাই ত্বকের যত্ন নেয়া খুবই দরকার। ত্বক উজ্জ্বল আর মসৃণ রাখতে ত্বকের ধরন বুঝে এর পরিচর্যা করুন।

ত্বক সব সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখবেন। বাইরে থেকে এসে ক্লিনজার দিয়ে মুখ পরিষ্কার করে তারপর ফেসওয়াশ দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। যাদের ত্বক ড্রাই তারা সব সময় ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম ব্যবহার করবেন। আর যাদের ত্বক খুব তৈলাক্ত তারা অয়েল কন্ট্রোল ক্রিম ব্যবহার করবেন। ত্বক মিশ্র হলে যেখানে ড্রাই সেখানে ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম ব্যবহার করবেন। আর যেখানে তৈলাক্ত ভাব আছে সেখানে অয়েল কন্ট্রোল ক্রিম ব্যবহার করবেন।

সাপ্তাহিক ২০০০-এর পাঠকদের জন্য ত্বকের ধরন অনুযায়ী যত্নের কিছু টিপস

দিয়েছেন বিউটি এক্সপার্ট কানিজ আলমাস খান।

১. নরম তুলতুলে ত্বক কার না কাম্য। কিন্তু তার জন্য চাই সঠিক পরিচর্যা। একটি সহজ উপটান আছে যা সপ্তাহে একবার ব্যবহার করলে ত্বক হবে মোলায়েম বা মসৃণ। পদ্ধতিটি হলো- আধা কাপ চিনি ও কিছুটা তেল নিন, সূর্যমুখী বা অলিভ অয়েল দুটোর যে কোনো একটা হতে পারে। এই মিশ্রণ সারা গায়ে মেখে শুকাতে কিছুক্ষণ সময় দিন। শুকিয়ে গেলে ঘষে তুলে সামান্য গরম পানিতে গোসল করে নিন।

২. আপনার ত্বক শুষ্ক হলে মুখ সাবান দিয়ে ধোবেন না। সাবানের বদলে বেসন ব্যবহার করা উচিত। শুষ্ক ত্বকের জন্য নিচের মাস্কটি ব্যবহার করতে পারেন।

একটি ডিমের সাদা অংশের সঙ্গে এক চামচ মুলতানি মাটি, এক চামচ টকদই ও এক চামচ মধু মিশিয়ে পেস্ট বানিয়ে নিন। চোখের চারপাশ বাদ দিয়ে সারা মুখে লাগিয়ে নিন। পনেরো মিনিট পর হালকা গরম পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন। এতে করে

ত্বকের শুষ্ক ভাব কমে যাবে।

৩. শীতে ত্বকের উজ্জ্বলতা একটু কমে যায়। উজ্জ্বলতা বাড়াতে চায়ের কাপের আধা কাপ চিরতা ভেজানো পানির সঙ্গে এক টুকরো কাঁচা হলুদ ও এক চামচ আখের গুড় মিশিয়ে খালি পেটে খেলে ত্বকের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি পায়।

৪. প্রতিদিন রাতে ঘুমাতে যাবার আগে ভিটামিন-‘ই’ যুক্ত ভালো ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে মুখে হালকাভাবে ম্যাসাজ করুন। এটা মুখের ত্বকের জন্য খুবই ভালো কাজ দেবে।

৫. ত্বকের জন্য সূর্যের অতি বেগুনি রশ্মি খুবই ক্ষতিকর। সূর্যের আলো যাতে সরাসরি ত্বকে না লাগে তার জন্য বাইরে বেরনোর আগে শরীরের উন্মুক্ত অংশগুলোতে সানস্ক্রিন বা ফাউন্ডেশন লাগিয়ে নিন। ছাতা বা সানগ্লাস ছাড়া রোদে বের হবেন না।

৬. মুখ বা ত্বকে চড়চড়ে ভাব দেখা দিলে লেবু কেটে তার ফালি দিয়ে মুখের ওপর ঘষে নিন। তারপর পরিষ্কার পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। মুখের যেকোনো ফুসকুড়ি ধরনের দাগ তুলে ফেলতে এর জুড়ি নেই।

৭. যাদের মুখে ব্রণ আছে তাদের জন্য এই মিশ্রণটি অনেকে উপকারী। ভালো পাকা কমলালেবুর খোসা শুকিয়ে গুঁড়ো করে পাতলা জালিতে ছেকে নিন। এই গুঁড়োর সঙ্গে পরিমাণ মতো তাজা মাখন বা দুধ মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করে মুখে লাগান। ৩০ মিনিট অপেক্ষা করুন। এরপর হালকা গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

৮. যাদের ত্বক তৈলাক্ত, তারা নিচের মিশ্রণটি ব্যবহার করতে পারেন। এটা মুখের তেলতেলে ভাব দূর করে মুখকে নমনীয় রাখবে অনেকক্ষণ পর্যন্ত। দুই চা চামচ মধুর সঙ্গে এক চামচ মুলতানি মাটি, এক চামচ লেবুর রস মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটি তুলায় ভিজিয়ে আলতো করে ঘষে ঘষে লাগান। পনেরো মিনিট পর পরিষ্কার ঠাণ্ডা পানিতে মুখ ধুয়ে ফেলুন।

৯. যদি আপনার ত্বক খুব তৈলাক্ত হয়, সে ক্ষেত্রে লেবুর রস আর ডিমের সাদা অংশ সম পরিমাণে মেশান। তারপর ২০ মিনিট রেখে পরিষ্কার ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এটা সপ্তাহে অন্তত তিন দিন করুন।

রোজীনা সুত্তি



এই শীতে **মেরিল**